

グループ・カウンセリングの

効果に関する研究

多 田 治 夫

An Evaluation of Group Counseling in the Student Sample

TADA, Haruo

1960年代におけるカウンセリング分野の特徴の一つに、グループ・アプローチの普及をあげることができる。ここでいうグループ・アプローチとは、グループ・カウンセリング、Tグループ、エンカウンター・グループ、感受性訓練など、さまざまな名称でよばれているものを総称しているが、アメリカを中心に世界各国で近年急速に普及していることは何人も認めるところであろう。その普及度を明らかにした資料は発表されていないようであるが、クライアント（ないし参加者）の人数という点では、個別カウンセリングのそれを上廻るのではないかとさえ思われる。ところが、このような普及状況にもかかわらず、その科学的研究面はいちじるしくおくらせているといえよう。ごく最近になって、グループの過程（process）や効果（effectiveness）についての論文があらわれはじめたが、オールセン（2）が述べているように、この分野の研究はまだその緒についたばかりである。

本論文は筆者らが実施した一つのグループ・カウンセリングをとりあげて、その有効性（effectiveness）を実証しようと試みたものである。この分野の実践にたずさわった人であれば、だれもが認めているように、同じくグループ・カウンセリングとよばれても、その実態は実にさまざまであり、一つのグループから導かれた結論もそのまま他のグループに適用できることはないといってよい。さまざまなグループに、それぞれの個性を与える要因としては、グループの目的、メンバーの数と特性、リーダー（ないしファシリテーター）の個性など、数多くのものがあげられるのであろう。本論文では、これらの諸要因は、筆者が必要と判断した限りにおいて、できるだけ記述したつもりであるが、欠落している点も多々あると思う。しかしながら、それらの諸要因の解明をまたなくとも、グループ・カウンセリングの有効性の、少なくとも一面については明らかになしうるのであろうと想定した。そして、さまざまな性格を異にしたグループについて、同様の研究が累積されたあかつきに、はじめてグループ・カウンセリングの効果についての、より普遍的な結論がえられるであろうと期待している。

目標と仮説

グループ・カウンセリングの目標は、そのグループを構成しているメンバーの特徴によっても異なり、また、それを企画した主催者の設定した目標によっても左右される。ここでとりあげようとするグループは、金沢大学保健管理センターが一般学生に呼びかけた「自己発見セミナー」のうちの一つである。このセミナーでは、とくに神経症的傾向が顕著な者や特定の悩みをもつ者に呼びかけるという手続をとらず、一般学生の中で「自己の生き方、他人との関係を体験を通してみつめる」ことが強調され、集まったメンバーも応募したボランティアであるという以外では、とくに一般学生と区別すべき特性はなかったように思われる。

このような場合、グループ・カウンセリングの成果として何が予想され期待されているかといえ、自己態度 (self-attitudes) ないし対人態度 (interpersonal attitudes) であるといえよう。そこで、本研究の仮説の第一が導かれ、それは次のように述べる事ができよう。

〔仮説1〕 参加者の自己態度ないし対人態度は、グループ・カウンセリングの後では、実施前と異なるであろう。

態度の変化を測定する時点としては、グループ・カウンセリングの直前と直後をとったが、グループ・カウンセリングの影響が一時的なものだけでなく、長期的なものである（あるいは長期的なものでなくてはならぬ）とみなすならば、一定期間（たとえば数ヶ月後あるいは1年後など）を経過してから測定することも考えられるが、本報告ではこのような追跡研究は行なっておらず、稿を改めて報告する予定である。

グループ・カウンセリングの効果が、参加者の自己態度ないし対人態度にあらわれるという第一仮説に加えて、それらの変化がネガティブな方向ではなくポジティブな方向にあらわれると想定することが許されるであろう。

〔仮説2〕 参加者の自己態度・対人態度の変化は、ポジティブなものであらう。

ここでいうポジティブとは、価値判断においてより望ましいと思われる方向をさしており、積極的・肯定的・有意義などをさしている。しかし、この仮説に反するものでありながら、なおかつグループ・カウンセリングの効果と思われる例を経験することがある。たとえば、それまでの自己像が一応安定したものであったのに、グループに参加しているうちに、そこに問題をはらんでいることを「発見」する例がある。それまで気付かなかった自己や対人関係のあり方の問題点を自覚して、一時的に自己態度や対人態度をネガティブに見直す場合がそれである。したがって、この段階でグループ・カウンセリングが終結すると、ネガティブな変化が観察されることになる。このような例が存在することは、経験的に知られているところであるが、筆者はこれと評価の時点と切り離して考えることができないと考えている。なぜならば、このようなネガティブな変化も、永久にネガティブな

まゝにとどまるものではなく、一定期間を経て新しいポジティブな自己態度に到達してはじめて「グループの効果」とよぶことができるのであって、もし永久にネガティブなままにとどまるならば、それは「グループの害」と呼ぶべきものであろう。

そこで、ここでは上記のような仮説をすべての参加者について検討し、もし仮説に反する例があれば、とくに丹念な追跡研究を続けたいと考える。

〔仮説3〕 同一グループの参加者であっても、自己態度・対人態度の変化のあらわれる側面と変化量には、大巾の個人差が認められるであろう。

この仮説については、とくに説明を加える必要もないと思われるが、一般にはグループ・カウンセリングの効果がグループの全員に一樣にあらわれると思われているらしい。その結果として、一つのグループ・カウンセリングの効果を他のグループ・カウンセリングの成果とグループ比較をしたり、参加者と非参加者のグループ比較を試みたりする場合がある。筆者は、このような比較を全面的に否定するものではないが、同一グループ内であっても、グループ・カウンセリングから受ける影響は各人各様であり、それはグループ比較を許さないほど大きな個人差ではないかと推定したのである。

グループ・カウンセリングの概要

「自己発見セミナー」とよばれたこのグループ・カウンセリングは、金沢大学保健管理センターの主催により、昭和47年11月2日から5日まで3泊4日の日程で、金沢大学大日合宿研修所で開催された。このセミナーでは3群のグループが、それぞれ異なったリーダーのもとでグループ・カウンセリングを行なったのであるが、本稿でとりあげたのはそのうちBグループとよばれていたもので、リーダーは筆者のほか、高校のカウンセラーをしている女子教諭が担当した。

このグループの進行過程については、同セミナーの報告書(1)を参照されたい。要点を摘記すれば、メンバーは大学生8名(男5, 女3)で、合計9セッション(各セッションは1時間半ないし4時間)の話し合いが行なわれた。リーダーは、いずれもクライアント中心的なオリエンテーションをもち、メンバーの主導性を尊重した。(メンバー8名のうち1名は後述の評価手続を完了できなかったので、結果は残る7名について述べてある)。

効果判定の方法

(1) Q分類

グループの直前と直後に実施した。使用した項目は佐治守夫(4)の100項目で、これを9段階に分類する。とりあげた概念は「現実の自己」と「理想の自己」の2個。なお、これの実施は小嶋秀夫・木場深志の両氏によるものである。

(2) S D 法

これもグループの直前と直後に実施。使用した形容詞の20対は、(明るい—暗い)、(樂觀的—悲觀的)、(暖かい—冷たい)、(責任ある—無責任な)、(美しい—みにくい)、(真実の—虚偽の)、(強い—弱い)、(落ついた—神経質な)、(安心な—おそろしい)、(活発な—不活発な)、(やわらかな—固い)、(積極的—消極的)、(親切な—残酷な)、(有意義な—無意味な)、(静かな—やかましい)、(自由な—窮屈な)、(やさしい—きびしい)、(重要な—重要でない)、(まじめな—ずるい)、(良い—悪い)。7段階評定。とりあげた概念は、「人」「私」「父」「母」「男性」「女性」「友」「自己」の8個。なお、これの実施は福井康之氏による。-

(3) 過程尺度

ロジャーズらの開発したこの尺度(3)は、カウンセリング中のクライアント発言を評定するもので、Q分類やSD法のような測定用具を用いるものではない。「体験の様式」や「関係のしかた」など7個の側面からクライアントの主観的な体験の過程を測定するものとして有用である。こんどのグループ・カウンセリングにおいては、各クライアントの各セッションにおける発言をとりあげて、個人別にこの尺度による評定を行なった。

結 果

1. 過程尺度の結果

過程尺度を第1セッション冒頭と最終セッション後半の対話に適用し、参加メンバー別に尺度値を出したものが第1表に示してある。

第1表 過程尺度値の変化

7人のメンバーのうち5名までが+1.0以上の変化を示しており、これは日常的变化とはみなされない。+1.0以下の変化を示した2名も、いずれもプラスの変化を示しており、全体として、このグループが過程尺度にふくまれているような「関係のしかた」「体験の様式」において、日常的变化とは思われない向上を示していることがわかる。(仮説1、仮説2

メンバー	開始時	終結時	変 化
N	2.5	5.0	+2.5
Y	3.0	5.3	+2.3
M	3.2	5.2	+2.0
D	2.9	4.5	+1.6
H	2.7	4.3	+1.6
E	3.3	4.2	+0.9
S	4.4	4.8	+0.4

を検証)。しかし、変化量の個人差はいちじるしく、+2.5から+0.4という大差があり、同一グループに所属しておりながらも、グループから受けた影響の大きさが個人によってかなりの相異があったことを示している(仮説3を支持)。

さらに興味深い点として、開始時に尺度値の低かったメンバー(尺度値3.2以下)がプラスの変化量1.0をこえており、開始時に尺度値の高かったメンバー(尺度値3.3以上)が変化量が少ない(1.0以下)ことが指摘できる。これは、今回のグループ・カウンセリングに特有のものかと推察されるが、今後とも検討を必要とする興味ある所見であろう。

2. SD法の結果

対語 20 対から成る形容詞による S D 評定は、筆者の調査によれば 1 週間を経てもさして変化を示さず、本研究と同じ概念を用いた場合に D 値 ($\sqrt{d^2}$) で 2.8 (ただし個人差があり 0.1 ないし 4.7 の巾がある) であった。

第 2 表 S D 法による概念の変化度 (D 値)

メンバー	人	私	父	母	男性	女性	友	自己	Mean
N	5.0	3.6	5.0	6.7	3.0	2.7	4.8	2.7	4.2
Y	7.5	9.6	4.5	3.9	9.7	9.3	8.4	8.9	7.7
M	5.3	5.4	4.8	4.5	6.8	6.2	7.1	8.5	6.1
D	2.8	3.0	2.5	4.1	4.0	3.9	3.5	3.2	3.4
H	8.8	8.2	4.1	3.7	7.8	7.4	4.7	4.6	6.2
E	9.4	3.7	6.0	4.2	8.9	8.4	6.4	4.6	6.5
S	4.7	3.7	3.6	3.2	7.1	6.6	4.7	5.9	4.9
Mean	6.2	5.3	4.4	4.3	6.8	6.3	5.7	5.5	5.6

第 2 表に示したように、このグループの概念変化は平均 D 値で 5.6 であり、かなり大きな変化を示しているといえよう (仮説 1 を支持)。ここでも個人差が認められ、最も小さいのはメンバー D の 3.4 で最大はメンバー Y の 7.7 である。概念別にみると、「父」「母」の概念においてよりも「男性」「女性」概念に大きな変化が認められ、「私」「自己」「人」「友」がその中間にある。このグループでは、メンバー相互の出会い (encounter) と目される相互作用もかなり多くみられたが、話題としては「男女関係」がかなり多く語られたことが、このような結果を招いたのかもしれない。

第 3 表 S D 法による概念変化の方向 (2 段階以上変化項目数)

メンバー	人		私		父		母		男性		女性		友		自己		合計	
	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
N	2	1	1	0	0	4	0	8	0	0	0	0	0	2	0	0	3	15
Y	5	3	6	2	2	1	1	1	6	0	4	6	3	1	8	1	35	15
M	3	1	0	3	0	3	2	1	1	6	1	7	7	2	1	14	15	37
D	0	0	0	0	0	0	0	3	0	2	0	2	0	1	0	1	0	9
H	4	3	1	6	1	1	0	1	5	4	4	4	0	1	2	1	17	21
E	9	0	0	2	6	1	1	0	10	0	12	0	6	0	0	4	44	7
S	1	1	1	0	1	0	0	1	2	3	5	2	2	0	1	2	13	9
Total	24	9	9	13	10	10	4	15	24	15	26	21	18	7	12	23	127	113

仮説 2 を検討するために、S D 法の結果がグループ・カウンセリングの前と後とで、プラスの方向 (望ましい方向) に変化したか否かを吟味してみた。S D 法を構成している 20 対の形容詞は、プラスの形容詞 (明るい、楽観的、暖かい、美しい、真実の、など) とマイナスの形容詞 (暗い、悲観的、冷たい、みにくい、虚像の、など) とから出来ており、

それらを7段階にわけて概念の変化をみている。そこで、カウンセリング後に2段階以上変化したものが20対のうち何対あるかを表示してみた(第3表)。

全体として変化の大きかった概念は、「男性」「女性」であり、「父」「母」の二つが変化が少なかったことはD値にみられた所見と一致しており、個人別にみても、D値で変化量の大きかったメンバーY, M, Eらがここでも大きく変化している。さて、プラスかマイナスの方向であるが、これは個人別・概念別に多様な変化を示していて、一義的な結論を導くことができない。メンバーNは、父母概念がマイナスの方向に変化しているが、メンバーYは男性・自己・私がプラスの変化を示し、メンバーMは友概念がプラスに変化したのに対し自己概念がマイナスに変わるといったように、一人ひとりが特有の変化像を示している。

とくに留意すべき所見として、ここでは次のことが指摘できるであろう。表に示したNからSまでのメンバーの順序は、過程尺度という尺度で測定した際のプラスの変化量の大きさにしたがったものである(第1表参照)。ところが、第3表のプラスの変化を示す項目数は、それと何ら相関関係を示していない。すなわち、SD法の結果と過程尺度値とは、何ら対応関係を示していないのである。このことはこれら2つの測度が、異なった変化を測定しているか、信頼できない測度であるか、いずれかであることを暗示している。

そもそも評定は、その時の記入方法や気分によって結果が大きく異なってくるという点で、信頼性に欠ける測度であるといわれているから、これが誤差要因の大きなものとして混入していることは容易に想像されるところであろう。しかし、グループ・カウンセリングの過程をとともにした筆者の観察結果と、第3表のプラス・マイナスとは実によく符合しているように思われ、この意味でSD法は、メンバーの概念変化のある一つの側面をとらえているものと考えられるのである。この問題点については、のちに改めてとりあげることにする。

ともあれ、SD法がグループ・カウンセリングの成果の一面を反映しているものとすれば、その成果が同一グループ内のメンバー個個人によって、決して同一ではないという仮説3を、このデータは支持するものと解されよう。

3. Q分類の結果

本研究のQ分類では、SD法と異なり、「現実の自己」と「理想の自己」という二つの自己概念だけをとりあげている。

まず仮説1に関する資料をあげてみた(第4表)。グループ・カウンセリングの前後における各メンバーの自己概念の相関をみると、「現実の自己」ではメンバーN, Y, Mが相関係数が0.40以下で、かなり

第4表 カウンセリングの前後における自己概念の一致度(Q分類)

メンバー	現実自己	理想自己
N	.37	.79
Y	.15	.81
M	.09	.42
D	.76	.87
H	.86	.82
E	.75	.81
S	.76	.85

大きく変化したことが認められる。カウンセリングを行なわない被験者の場合は、筆者の資料によれば時間間隔1週間で0.83ないし0.98, 平均0.90の一致度を示すから、上記の変化はグループ・カウンセリングの影響とみて支障なかろう。他方、「理想の自己」はカウンセリングなしの1週間間隔の資料では0.87~0.97 平均0.91であるから、少なくともメンバーMは「理想の自己」がかなり大きく変化したものとみなしうるであろう。しかしながら、メンバーD, H, E, Sの4人は、両概念ともさしたる変化を示しておらず、したがって仮説1は部分的に支持されたにすぎない。

仮説2を検証する目的で、Q分類の結果から二種類のデータが導入された。その一つは「理想の自己」と「現実の自己」の相関々係の変化である。一般に、「理想の自己」と「現実の自己」との一致度が、精神健康の一つの徴表とみなされており、したがって、グループ・カウンセリングの前よりも後になると、両者の一致度が増加することが予想される。結果をみると(第5表), 7人中5人は係数値に大小の差はあれ、カウンセリング後に「現実の自己」と「理想の自己」の一致度が増大し、健康度の向上が認められる。残る2名(EとS)は不一致の方向への変化とみられるが、いずれも僅かな係数値の変化であり、この測度では、仮説2がほぼ支持されたとみてよいであろう。

第5表 カウンセリングの前後における「現実自己」と「理想自己」の相関

メンバー	前	後
N	-.02	.67
Y	-.65	.13
M	.21	.23
D	.59	.76
H	.79	.82
E	-.13	-.25
S	.37	.36

第6表 Q分類にもとづく適応点のカウンセリング前後の比較

メンバー	前	後	変化
N	21	48	+27
Y	10	35	+25
M	34	40	+6
D	42	47	+5
H	47	44	-1
E	26	19	-7
S	30	27	-3

もう一つのデータは、Q分類項目に適応点を導入することである。Q分類の項目のうち、適応状態を示す項目が「わたしに似ている」方に分類されれば適応点が1点加算され、反対に「似ていない」方に分類されれば加算しない。また、不適応を示す項目が「わたしに似ていない」方に分類されれば適応点が1点加算され、「似ている」方に分類されれば加算しない。この方式では、適応点の可能な範囲は0点から71点までとなるが、グループ・カウンセリングの前後における各メンバーの得点は、第6表に示すようになった。

7人のうち4人は、グループ・カウンセリングの後に適応点が増加しており、とくにNとYはいちじるしく適応度が向上したものと認められる。さらに、この適応点の結果は、

前述の過程尺度値の変化とよく対応しており、メンバーNとYの向上がいちじるしく、メンバーEとSには向上が認められない。

仮説3の個人差については、とくに述べる必要もないほど、同一グループのメンバーでありながら、その影響の受け方には大きな相異が認められる。

考 察

以上の結果を通覧して、もっとも強く支持された仮説は、グループ・カウンセリングの影響に個人差があるという仮説3であるといえよう。本研究では、ここでとりあげた「自己発見セミナー」の目標にそって、自己態度・対人態度の変化を測定するように測定方法を選択したのであるが、その結果において大きな個人差が認められた。参加者の中には、この種の用具では測定されないような独自の目標をもって参加し、上述の結果にあらわれていないような影響（プラスもマイナスもふくめて）を受けた者もあると推察される。これらを考え合わせると、グループ・カウンセリングの効果を評価するという仕事は、まことに容易ならざる事業であるといわねばならない。

少なくとも、同一グループに所属していても、グループ・カウンセリングの効果の研究は、個人単位に評価すべきものであって、グループ単位に評価することには多くの難点があることは確言できるであろう。本研究の対象となった7人のメンバーが、グループ・カウンセリングの結果どのように変化したかを個人別にみていくと、同じ変化を示したといえる例はまったく見当らない。例をあげれば、過程尺度やQ分類の結果でもっとも大きな変化を示しているメンバーNは、SD法の結果においてはあまり変化を示しておらず、これとは対照的に、過程尺度やQ分類では変化量が少ないだけでなくむしろ悪化ともいえるような変化方向を示したメンバーEが、SD法ではいちじるしい概念の変化、それもプラスの変化を示している。このほか、メンバーはそれぞれに特有の領域で、特徴ある変化を示しているのであって、ここでとりあげた資料に加えて、さらに多角的な解明が個人別に進められるべきであろう。

仮説1および仮説2については、それぞれの評価方法の結果にみられるように、部分的ながらも多くの支持が得られている。しかしながら、個人別に整理してみると、たがいに矛盾する結果がみられないわけではない。例えばメンバーMは、Q分類の適応点や過程尺度の結果では大きなプラスの変化を示しているのに、SD法の「私」や「自己」概念はマイナスの変化となっている。このような矛盾とみられる所見は、もし各方法のとらえている自己概念がたがいに異なったものと解すれば矛盾ではなくなるのであろうが、この見解を支持する資料は得られていない。あるいは、この矛盾は評価方法としてのSD法ないしQ分類が、信頼性に欠ける測度であることを示しているのかもしれないが、この点も推測の域を脱せず、未だ明らかでない。

ここでは、上記のような一部の矛盾をはらみながらも、仮説1および仮説2はほぼ支持されたとの見解をとることができるように思う。

将来に残された問題としては、上記の評価方法の吟味・改善という点に加えて、とくに追跡研究の必要性をあげておきたい。グループ・カウンセリングの直後には、その成果に感動していたメンバーがしばらくするうちにいわゆる“熱がさめた”状態になったり、成果を否定的に述べたりする例が、まま見受けられる。反対に、グループの終了直後には、成果に否定的な見解をもっていたメンバーが数ヶ月してからその意味の重大さに気づいたという例もある。このような点を明らかにするためには、グループの直後における評価だけでなく、一定期間後の評価が必要とされる。そして、ここでとりあげたグループのメンバーについては、1年後の追跡研究を実施する予定であることを付記しておく。

引用文献

1. 金沢大学保健管理センター 第3回学生の精神的健康増進のための合宿報告書 1973
2. オールセン, M, N, (伊東・中野訳) グループ・カウンセリング 誠信書房 1973
3. Rogers, C. R. and Rablen, R. A. A sale of process in psychntherapy. Psychiatric Institute Bulletin, Univ. of Wisconsin, 1958
4. 佐治守夫 心理学的自己について 「心理学の諸問題」 東大出版会 昭35